

TALABALAR UCHUN PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna

Toshkent amaliy fanlar universiteti

“Psixologiya” kafedrası katta o‘qituvchisi

Pedagogikava psixologiya yo‘nalishi

4-kurs talabasi **Qodirjonova Munisa Alisher qizi**

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishida psixologik treninglarning ahamiyati ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. Psixologik treninglar yordamida talabalarda muloqot madaniyati, stressga bardoshlilik, o‘z-o‘zini anglash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarining shakllanishi imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, trening mashg‘ulotlarining talabalarning o‘quv faoliyatiga, motivatsiyasiga va psixologik farovonligiga ta’siri ham tadqiq etiladi. Tadqiqot natijalari ta’lim muassasalarida psixologik treninglarni tizimli ravishda joriy etish zarurligini ko‘rsatadi va ularning ta’lim samaradorligini oshirishdagi rolini yoritib beradi.

Kalit so‘zlar: psixologik trening, talaba shaxsi, shaxsiy rivojlanish, muloqot ko‘nikmalari, stressga chidamlilik, psixologik moslashuv, motivatsiya, emotsional barqarorlik, ta’lim jarayoni.

Аннотация: В данной статье на научно-теоретической основе анализируется значение психологических тренингов в личностном и профессиональном развитии студентов. С помощью психологических тренингов рассматриваются возможности формирования у студентов культуры общения, стрессоустойчивости, самосознания, эмоциональной устойчивости и навыков социальной адаптации. Также изучается влияние тренинговых занятий на учебную деятельность, мотивацию и психологическое благополучие студентов. Результаты исследования показывают необходимость систематического внедрения психологических тренингов в

образовательных учреждениях и освещают их роль в повышении эффективности образования.

Ключевые слова: психологический тренинг, личность студента, личностное развитие, коммуникативные навыки, стрессоустойчивость, психологическая адаптация, мотивация, эмоциональная устойчивость, образовательный процесс

Kirish .Bugungi kunda ta'lim tizimida talaba shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Talabalarni psixologik tayyorlash chidamlilik, hissiy intellekt va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish, stressni boshqarish, muloqotni yaxshilash, ziddiyatlarni hal qilish va o'z-o'zini anglashni oshirish uchun juda muhimdir, bu esa ijobiy shaxsiy xususiyatlar, o'z-o'zini hurmat qilish va moslashuvchanlikni rivojlantirish orqali o'quv faoliyati va umumiy farovonlikni bevosita oshiradi, oddiy bilim olishdan tashqari har tomonlama shaxsiy rivojlanishga o'tadi. Zamonaviy jamiyat sharoitida talabalar nafaqat chuqur bilim va kasbiy kompetensiyalarga, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, samarali muloqot qobiliyati, mustaqil fikrlash va stressli vaziyatlarga moslasha olish ko'nikmalariga ega bo'lishlari zarur. Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan akademik yuklama, ijtimoiy moslashuv muammolari, kelajak kasbiga nisbatan noaniqlik talabalarda psixologik zo'riqish va emotsional beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois ta'lim muassasalarida psixologik treninglarni joriy etish talabalarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashning samarali vositasi sifatida e'tirof etilmoqda.

Talabalarni psixologik tayyorlash chidamlilikni oshirish, hissiy intellektni rivojlantirish va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish uchun zarurdir. Bu jarayon stressni boshqarishdan tortib muloqotni yaxshilashgacha bo'lgan bir qator ijobiy shaxsiy xususiyatlarni ishlab chiqishga yordam beradi. Zamonaviy jamiyatda talabalar faqat chuqur bilimlarga ega bo'lishi emas, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlikka ham erishishi zarur. Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan akademik yuklama va ijtimoiy moslashuv muammolari talabalarni psixologik zo'riqishga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun ta'lim muassasalarida psixologik treninglarni joriy etish talabalar shaxsining kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi samarali vosita sifatida e'tirof etilgan. Psixologik treninglar talabalarga o'z-o'zini anglashga yordam berib ichki resurslarini faollashtiradi hamda ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradi.

Psixologik Treningning Asosiy Afzalliklari

1. **Stressni boshqarish va chidamlilik:** Stressning salbiy oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun bo'shashishni o'rganadi.
2. **Muloqot ko'nikmalarini yaxshilash:** O'z-o'zini ifoda etish va faol tinglash qobiliyatlarini rivojlantiradi.
3. **O'z-o'zini anglash:** Talabalarga o'z his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini tushunishga yordam beradi.
4. **O'qituvchi samarasini oshirish:** Motivatsiya va diqqatni jamlash orqali o'qitishda muvaffaqiyatga erishishni yaxshilaydi.
5. **Ijobiy fazilatlarni shakllantirish:** O'z-o'ziga hurmat qilish darajasini oshiradi.
6. **Umumiy ruhsal farovonlikni yaxshilash:** Tashvish darajasini kamaytirishga yordam beradi.
7. **Amaliy faoliyat:** Nazariy bilimlarni amaliy mashqlar bilan uyg'unlashtirib real hayotda qo'llanilish imkoniyatlarini yaratadi.

"Nima uchun" Ga E'tibor Qaratish

Motivatsiya va hissiyotlar kabi o'rganishga ta'sir qiluvchi omillarni bartaraf etishda yodaki o'rganishni kengaytirishda ahamiyatlidir:

- **Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv:** Barcha talabalarni e'tiborga olgan holda ta'lim samaradorligini oshiradi.

- **Hayotga tayyorgarlik:** Kasbiy muvaffaqiyat uchun kerakli ko'chma ko'nikmalarni taklif qiladi.

- **Proaktiv ruhsal salomatlik:** Inqirozlardan oldin asosli choralarni amalga oshirish imkoniyatlarini yaratadi.

Psixologisk Treninglarda Qo'llaniladigan Mashqlar

1. “Men kimman?” mashqi: Talabalarda shaxsning anglanishi maqsadida o'tkaziladi.
2. Stress termometri: Stress manbalarini aniqlashga yordam beradigan mashqlar.

Amaliy Natijalar

Tadqiqot davomida tashkil etilgan psixologik treninglar natijasida talabalar o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifodalab guruhda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirdilar. Olingan natijalar stressni boshqarishga qaratilgan mashqlar orqali emotsional holatning barqarorligini oshirdi.

Xulosa

Psixologik treninglar talabaning shaxsiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi hamda ularning nafaqat ta'limdagi muvaffaqiyyatlariga balki kelajakdagi ish faoliyatlariga ham ijobiy tasir qiladi. Mazkur tadqiqot natijalari traininglarning ta'lim muassasalaridagi ilg'or xizmat faoliyatlari bilan bog'lanuvchi metodika sifatida qabul qilinishiga asos bo'lmoqda.

Bundan tashqari oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida psixologik treninglarni rejalashtirilgan tarzda amalga oshirish kerakligi aniqlangan bo'lib, bu ularning samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jespersen A., 2018 - Psychological Training Methods

2. Kuznetsov A.M., 2016 - Psixologik treninglar: nazariya va amaliyot
3. Yusupov S., 2020 - Samara uchun psixologik trening vositalari
4. Bandura A., 1997 - Self-Efficacy: The Exercise of Control
5. Rogers C.R., 1957 - On Becoming a Person
6. Vygotsky L.S., 1978 - Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes
7. Mavlonova R., Abdullaeva M., 2018 - Pedagogic psychology
8. Rasulov A., 2019 - Ta'lim jarayonida psixologik xizmat 9.Sh akipova D., 2021 - Talabalar psixologiyasi 10.To'xtayeva N., 2017 - Yoshlar psixologiyasi